

Предупреждение наркомании: профилактика начинается в семье.

Как узнать, употребляет ли ваш ребенок наркотики?

1. Внешние признаки:

- * чрезмерно суженные или расширенные зрачки, независимо от освещения;
- * состояние необъяснимой возбужденности или вялости;
- * почти без мимики одутловатое лицо, либо чрезмерная мимика;
- * резкие смены настроения, вспышки враждебности, раздражительности без понятной причины;
- * провалы памяти, неспособность мыслить логически, объяснять свои поступки;
- * бессоница, быстрая утомляемость, сменяемая необъяснимой энергичностью,
- * следы от уколов на руках;
- * специфический запах от одежды, волос, изо рта (запах ацетона);
- * неопрятность, неряшливость.

2. Изменение поведения:

- * равнодушие, утрата интереса к прежним увлечениям, к учебе, прогулы в школе;
- * нарастающая скрытность, стремление к уединению;
- * появление лживости;
- * постоянный поиск денег (дома могут начаться пропажи денег, вещей, лекарств);
- * изменение аппетита.

Наличие 4-5 признаков выше перечисленных – это сигнал. Следует усилить наблюдение за его внешним видом, за поведением ребенка дома, если ребенок даже в жару вдруг стал носить одежду с длинными рукавами, то это может быть продиктовано желанием скрыть следы уколов, порезов, ожогов и т.д.

3. Обратите внимание, если дома вы обнаружили

- * свернутые из бумаги самокрутки, обгоревшие денежные купюры, окурки, пустые папиросные гильзы, фольга,
- * неиспользованный табак, остатки сухой травы,
- * плотно спрессованные коричневые комочки,
- * иглы, шприцы в потайных местах и под матрацем, в белье,
- * маленькие ложечки, остатки порошка белого, серого или коричневого цвета в пакетиках, на клочках бумаги,
- * ампулы, флаконы, банки из-под аэрозолей,
- * лепешки коричневого цвета, плотные ломкие кусочки марли коричневого цвета,
- * неизвестные вам таблетки и/или капсулы,

- * грибы типа поганок.

Если найдены подтверждения тому, что ребенок-наркоман, предстоит серьезно осмыслить дальнейшую жизнь семьи в новых обстоятельствах и, не затягивая, обратиться за помощью к специалистам-наркологам.

Советы психологов:

Если вы подозреваете, что Ваш ребёнок употребляет наркотики

1. Выберите время для разговора, когда:.....
 - * подросток не находится в состоянии наркотического опьянения и не голодный,
 - * оба родителя могут разговаривать, никуда не торопясь.
2. Выберите место для разговора:
 - * в комнате подростка или на «нейтральной» территории (в кухне, в гостиной),
 - * сядьте лицом друг к другу на расстоянии не более метра и смотрите друг другу в глаза.
3. Скажите спокойным, твердым тоном, что предполагаете употребление наркотиков. Начните так: «Я обнаружила, что ...», «Мы думаем, что ...».
4. Заверьте, что ваши действия продиктованы любовью и тревогой за благополучие подростка.
5. Приведите собранные вами факты и попросите его объяснить вам свое поведение. Выслушайте внимательно, спокойно и доброжелательно все рассуждения и доводы подростка.
6. Скажите, что не одобряете употребление наркотиков, что это противоречит порядкам, существующим в вашей семье. Перечислите описание последствий употребления наркотических веществ.
7. Скажите, что хотя подросток уже достаточно взрослый, чтобы отвечать за свои поступки, вы найдете специализированную помощь и обеспечите поддержку, чтобы прекратить употребление наркотиков.
8. Сообщите, что вы переговорили о ситуации с друзьями, родственниками, учителями, родителями друзей, которым подросток доверяет.
9. Если подросток отрицает употребление наркотиков, скажите, что верите. Однако, чтобы убедиться, вам нужно видеть результаты анализа. Предложите вместе пойти в медицинское учреждение и сдать анализ. Обратитесь за помощью к врачу наркологу, если подросток признался в употреблении наркотиков. Если отрицает факт приема, проконсультируйтесь со специалистом сами.
10. В беседе нужно применять аргументы «против» употребления наркотических веществ:
 - * «Эйфория длится несколько минут. Потом несколько часов будет очень плохо»
 - * «При употреблении наркотиков идут такие же процессы, как и при старении организма. Ты хочешь преждевременно постареть?»
 - * «Тебя используют. А я не хочу, чтобы тебя использовали. Продают наркотики, а на вырученные деньги организуют террористические акты»
 - * «Пробовать нельзя вообще. Умереть можно и в первый раз от передозировки».

Адреса помощи:

Областной наркологический диспансер.

Воронеж, ул. Героев Стратосферы, 2, тел. 2490-870

Отделение профилактики подростковой наркомании.

"Правобережье". тел. 723-424, "Левобережье". Тел. 2490-662

Областной реабилитационный центр.

Воронежская обл. Рамонский р-н, с. Богданово Тел. (47340) 4-18-45

Областной центр профилактики и борьбы со СПИДом.

Воронеж, Московский пр., 109, тел. 2666-742.

Областной центр медицинской профилактики.

Воронеж, ул. Варейкиса, 70, тел. 785-795

Наркоконтроль, отдел межведомственного взаимодействия в сфере профилактики, тел. 772-210

Областное государственное учреждение «Центр профилактики злоупотребления психоактивными веществами среди детей и подростков Воронежской области»

г. Воронеж, ул. Плехановская, 53 тел. 397-000 (Телефон экстренной психологической службы)